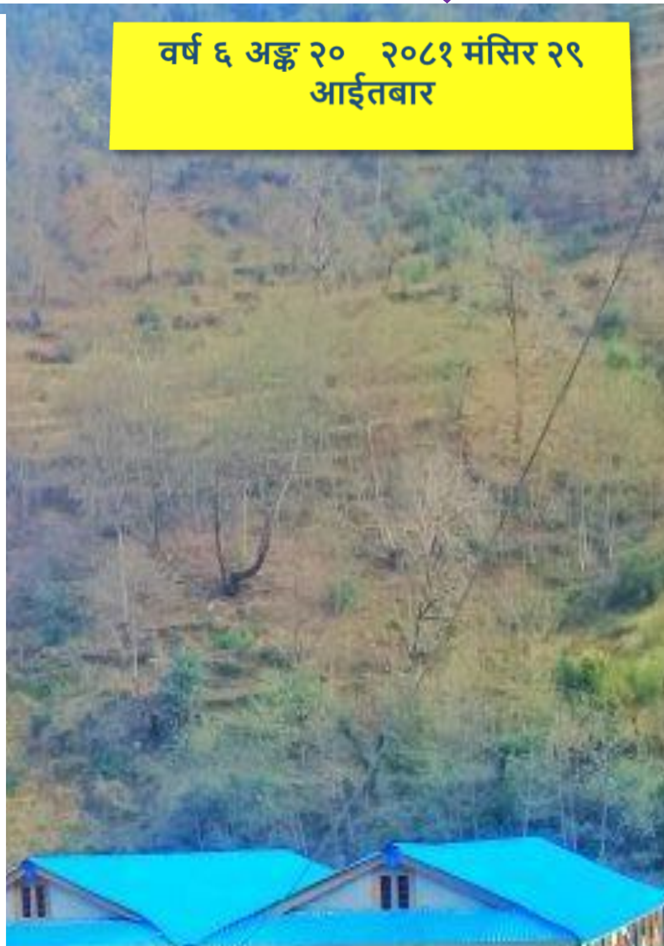
भूमे साप्ताहिक

वर्ष ६ अङ्क २० २०८१ मंसिर २९ आईतबार



सम्पादकीय

महासंघका निर्वाचित टिमलाई हार्दिक बधाई

नेपाल पत्रकार महासंघको नेतृत्वका लागि हालै सम्पन्न निर्वाचनले देशभरका सञ्चारकर्मीहरूको लोकतान्त्रिक आस्थालाई रुकुमपूर्वमा झल्काएको छ। हाम्रो जस्तो उच्चँ भारतीय हिमाली जिल्ला रुकुमपूर्वमा समाजको लागि जुझारु सशक्त, निडर, र जिम्मेवार पत्रकारिताको पक्षमा उभिने युवाहरुको उर्जा देखिएको छ। नेपाल पत्रकार महासंघ भनेको सञ्चारकर्मीहरूको हकहित संरक्षण र देशको पत्रकारितालाई थप मर्यादित बनाउने एक बलियो खम्बा हो।

नेपाल पत्रकार महासंघ रुकुमपूर्व शाखाले सधैं पत्रकारिताको स्वच्छता, निष्पक्षता, र सत्यनिष्ठाको पक्षमा उभिदै काम गर्ने छ। सञ्चारकर्मीहरूले सामना गरेका कठिन चुनौतीहरूलाई समाधान गर्ने, नयाँ सम्भावनाहरूको खोजी गर्ने, र स्वतन्त्र पत्रकारिताको विकासलाई थप उचाइमा पुर्याउने कार्यमा महासंघको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने विश्वास रुक्मेली नागरिकले लिएका छन्।

भरखरै निर्वाचित नेतृत्वले सञ्चार क्षेत्रमा वर्तमान चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्दै सञ्चारकर्मीहरूको अधिकारको रक्षा, श्रमको सम्मान, र नीतिगत संरचनामा सुधार गर्ने कामलाई प्राथमिकतामा राख्ने जिल्लाका करिब ५५ हजार नागरिकले अपेक्षा लिएका छन्।

देशको चौथौ अङ्गले डिजिटल क्रान्तिका कारण सञ्चार क्षेत्रले व्यापक परिवर्तनको सामना गरि रहने छ। वर्तमान अवस्थामा महासंघले नयाँ नीति र दृष्टिकोण अवलम्बन गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिएको छ। पत्रकारितामा देखिएका अनियमितता, तथ्य र प्रमाणको अपव्याख्या, र गलत सूचना प्रवाह नियन्त्रण गर्न महासंघको भूमिकालाई झनै प्रभावकारी बनाउनुहुने छ भन्ने अपेक्षा भूमे गाउँपालिकाले लिएको छ। तपाईंहरूको नेतृत्वले नेपाली पत्रकारिताको इतिहासमा नयाँ अध्याय थप्ने विश्वास गरिएको छ।

प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

रुकुमपूर्वमा किसानको आर्थिक उन्नती बदल्न कृत्रिम गर्भाधारण कर्तासंग अभिमुखिकरण

❖ साप्ताहिक समाचारदाता

लुम्बिनी प्रदेशको हिमाली जिल्ला रुकुमपूर्वमा कृत्रिम गर्भाधारण कर्तासंग अभिमुखिकरण कार्यक्रम भएको छ।विशेष गरि रुकुम पूर्वमा कृत्रिम गर्भाधारणको अवस्था कस्तो छ।यो आजको युगमा कत्तिको आवश्यक छ।यसले किसानलाई के फाइदा हुन्छ।कृत्रिम गर्भाधारण र नश्ल सुधारले किसानको आर्थिक आयआर्जनमा कत्तिको छलाङ मार्न सक्छ लगायतको बिषयमा बृहत छलफल गरिएको एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय रुकुम पूर्वका कार्यालय प्रमुख डिल्लीराज पौडेलले बताउनुभएको छ।कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै प्रमुख अतिथि तथा जिल्ला समन्वय समिति रुकुम पूर्वका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठले यस जिल्लाको आयस्रोतको प्रमुख आधार पशुपालन भएको बताउनुभएको छ।प्रमुख श्रेष्ठले आफु विद्यार्थी हुदाँ कृत्रिम गर्भाधारणको बिषयमा पढेको कुरा स्मरण गर्नुहुदै धेरै वर्ष पछि आफ्नै जिल्लामा प्रयोगको रुपमा देख्न पाउदा साँच्चिकै ए आई प्रविधिले मानवीय गतिविधिलाई सहज बनाएको बताउनुहुदै यहाँका किसानहरुलाई जानकारी तथा चेतनाका कुरामा वृद्धि बिकास गर्न कार्यालयले

जिल्ला स्थित सञ्चारमाध्यमहरु बाट प्रचारप्रसार गर्नुपर्ने धारणा व्यक्त गर्नुभएको थियो।कार्यक्रमका बिशेष अतिथि तथा पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास निर्देशनालयका महानिर्देशक डा. प्रवेश सिंह कुँवरले कृत्रिम गर्भाधारण आजको आवश्यकता भएको बताउनुभएको छ।

महानिर्देशक कुँवरले २ मान दुध दिने भैंसीलाई जतिसुकै भिटामिन र कुडो खुवाएपनि २ को ठाउँ बाट ४ माना दुध मात्रै वृद्धि हुने तर्क गर्दै कृत्रिम गर्भाधारण तथा नश्ल सुधार ए आई विधिको प्रयोगले उन्नत जातका पशुपन्छी उत्पादन गर्नुका साथै २ माना दुध दिने भैंसीलाई सिधै १० माना दुध दिने भैंसी बनाउन सकिने बताउनुभएको छ।उहाँले रुकुम पूर्व जस्तो जिल्लामा पनि यो प्रविधि भित्र्याएकोमा जिल्लावासी र पशु प्राविधिकहरुलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै अझै यस जिल्लाका पशु प्राविधिकहरुको पुनर्ताजगी तालिमको व्यवस्था गर्नमा पहल गर्ने बताउनुभएको छ।

कृत्रिम गर्भाधारण तथा नश्ल सुधार अर्थात ए आई प्रविधिको प्रयोग अहिलेको आवश्यकता तथा माग भएको बताउनुभएको छ।आजको आवश्यकता ए आई भए पनि त्यो कुरा पुरानो पुस्ताले नबुझ्दा समस्या भएको र यो मिडिया र नयाँ पुस्ताले पुरानो पुस्तालाई कृत्रिम गर्भाधारण तथा नश्ल सुधारले किसानको जीवन स्तरलाई छिट्टै माथि उकास्ने अपेक्षा गरिएको छ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय रुकुम पूर्वका कार्यालय प्रमुख डिल्लीराज पौडेलले कृत्रिम गर्भाधारण र नश्ल सुधारमा ए आई प्रविधिको प्रयोग अन्य जिल्लाको हकमा यस जिल्लामा थोरै भए पनि यहाँको भुगोल, यहाँका किसानहरुको बुझाई लगायत कुराले यो प्रयोग उत्साहजनक भएको बताउनुभएको छ।

प्रमुख पौडेलले आफु जिल्लामा भखरै आएको र अब यहाँका स्थानीय सञ्चारमाध्यम तथा स्थानीय सरकार सँगै सहकार्य गर्दै सँगसँगै हातेमालो गर्ने बताउनुभएको छ।

एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय रुकुम पूर्वका कार्यालय प्रमुख डिल्लीराज पौडेलको अध्यक्षतामा सुरु भएको कृत्रिम गर्भाधारणकर्तासंग अभिमुखिकरण कार्यक्रमको प्रमुख आतिथ्यता जिल्ला समन्वय समिति रुकुम पूर्वका प्रमुख मेघ बहादुर श्रेष्ठको रहेको थियो भने विशिष्ट अतिथिहरुमा सिस्ने गाउँपालिकाका अध्यक्ष कृष्ण रेग्मी, पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास निर्देशनालयका महानिर्देशक डा. प्रवेश सिंह कुँवर र प्रमुख जिल्ला अधिकारी रुद्रप्रसाद न्यौपाने रहनुभएको थियो।

त्यस्तै बिशेष अतिथिहरुमा राष्ट्रिय प्रजनन कार्यालय, नेपालगन्जका पशु चिकित्सक डा। मिलन चौधरी, कुखुरा विकास फार्म, नेपालगन्जका पशु चिकित्सक

डा.सुमन खनाल, पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास निर्देशनालय बरिस्ठ पशु चिकित्सक डा.नबिन बस्याल रहनुभएको थियो। अतिथिहरुमा पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास निर्देशनालयका पार्वता भुसाल पत्रकार निराजन सिर्पाली, तीन वटै गाउँपालिकामा कार्यरत पशुपन्छी विकास शाखाका प्रमुखहरु लगायत रहनुभएको थियो। कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य तथा कार्यक्रमको उदेश्य बारे अधिकृत छैटौं छविलाल घर्तीले जानकारी गराउनु भएको कार्यक्रमको प्रस्तुतीकरण एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय रुकुम पूर्वका कार्यालय प्रमुख डिल्लीराज पौडेल र राष्ट्रिय प्रजनन कार्यालय, नेपालगन्जका पशु चिकित्सक डा. मिलन चौधरीले गर्नुभएको थियो भने कार्यक्रमको सञ्चालन अधिकृत छैटौं खिम बहादुर रोकायले गर्नुभएको थियो।

दलितको हकअधिकार दस वर्षीय जनआन्दोलनको कारण संविधानमा सुनिश्चित भएको होअध्यक्ष श्रेष्ठ :

भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठले १० वर्षीय जनआन्दोलन पश्चात् नेपालमा जातीय छुवाछूत तथा भेदभावको अन्त्य भएको बताउनुभएको छ। जलवायु प्रभावित क्षेत्रहरु पहिचान गरि हुन सक्ने जोखिमका कुराहरूमा गाउँपालिका जानकार रहेको कुरा उल्लेख गर्दै गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्रेष्ठले १० वर्षीय महान जनयुद्धको कारण भेदभाव तथा छुवाछूतको कुरालाई संविधानमानै उल्लेख गरेकाले अहिले पहिलेको जस्तो छुवाछूत नभएको बताउनुभएको छ। अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो माओव"ादीको कारण दलित महिला, सीमान्तकृत समुदाय, जेष्ठ नागरिक लगायतको अधिकारका कुराहरू संविधानमा उल्लेख भएका छन्। यो एउटा ऐतिहासिक काम हो। कही कतै अझै पनि त्यस्ता पुराना बढापाखाहरुबाट छुवाछुत तथा भेदभावको कुराहरू कायमै रहेको बताउनुहुन्छ। तर अहिलेको यो अवस्थामा बिस्तारै १५ :वर्ष पछि स्वत २०/ आफै जातिय छुवाछुत निर्मल्ली करण हुदैं जाने बताउनुभयो। अध्यक्ष श्रेष्ठले दलित समुदायको पेशा व्यवसायलाई आधुनिकीकरण सँगैको तालिमहरु प्रदान गर्दै आएको र गाउँ-गाउँमा सचेतना चेतनामुलक रेडियो कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरेको बताउनुभयो। यहाँको भुगोल, समाज र आवश्यकता, समुदायको माग र पालिका सँग मिलेर गर्न सकिने कामहरूलाई योजना बनाउदै अझ अगाडि बढ्ने र दलित समुदायहरुको अवस्था सँगै कृषि, पर्यटन जस्ता क्षेत्रहरुमा स्थानीय सरकार अग्रस रहेको बताउनुभयो।

न्यायिक समितिलाई दुई दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिकामा न्यायिक सहजकर्ता र न्यायिक सदस्यहरुको क्षमता बढाउनका लागि नेपाल जन जागरण मञ्च रुकुमपूर्व र यु.एम एन कलष्टरको आर्थिक सहयोग र भूमे गाउँपालिकाको समवन्यमा दुई दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न हो।

भूमे गाउँपालिकामा न्यायिक समितिमा हुने न्याय सम्पादनमा सहज बनाउनको लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको नेपाल जन जागरण मञ्च रुकुमपूर्वका हस्त भग्रीले जानकारी दिनुभयो।भग्रेका अनुसार अभिमुखीकरण कार्यक्रमसँगै स्थानीय तहमा न्याय सम्पादनमा सहजताका लागि न्यायिक समितिलाई थप टेवा पुग्ने उद्देश्ये ९ वटै वडा वडाध्यक्ष र दलित महिला सदस्य गाउँपालिकाको कर्मचारी लगायत स्थानीय नागरिहरुलाई तालिम दिईएको बताउनुभयो।

दुईदिने तालिममा कानुको परिभाषा र अवधारणा न्यायिक समितीको हक र अधिकारको प्रयोग ,न्यायिक समितीले अपनाउनस पर्ने कार्यविधि र मेलमिलमाप सम्बन्धी ४६ जनालाई तालिम प्रदान गरिएको तालिम प्रशिक्षक तथा अधिवक्ता टेक बहादुर खड्काले जानकारी दिनुभयो।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश सबै सहभागीलाई न्याय सम्पादनमा सहजता हुने विश्वास व्यक्त गर्नु भएको छ। न्यायिक समितिका काम कर्तव्य र अधिकारका बारेमा जानकारी गराउँदै आगामी दिनमा यस तालिमले अझ सहजहुने बताउनु भएको छ। न्यायिक समितिमा देखिएका समस्या समाधान तथा आवश्यक समन्वय र सहयोग गर्नको लागि गाउँपालिका तयार रहेको अध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनुभय

पत्रकार महांघमा अध्यक्षमा मगरसंगै दुई दलितले पाए कार्यकारी पद

नेपाल पत्रकार महासंघ रुकुम पूर्वको जिल्ला शाखा अध्यक्षमा बसन्त बाँठा निर्वाचित हुनुभएको छ। आज भएको निर्वाचनमा बाँठाको प्यानल विजयी भएको छ।कुल ३३ मत खसेकोमा १७ मत प्राप्त गरेर बाँठा अध्यक्षमा निर्वाचित हुनुभएको हो।

प्रतिस्पर्धी सर्जना कार्कीलाई दुई मतको अन्तरले पराजित गर्दै उहाँ निर्वाचित हुनुभएको हो। कार्कीले १५ मत प्राप्त गर्नुभयो।यस्तै खुला उपाध्यक्षमा बालाराम शेर्पाली निर्वाचित हुनुभएको छ।प्रतिस्पर्धी उर्मिला गौतमलाई पराजित गरेर शेर्पाली खुला उपाध्यक्षमा निर्वाचित हुनुभएको हो। शेर्पालीले १८ मत प्राप्त गर्दा गौतमले मत १४ ल्याउनु गर्नुभयो।महिला उपाध्यक्षमा जमुना गौतम, सचिवमा निराजन शेर्पाली र कोषाध्यक्षमा साबित्रा खत्री यस अघि नै निर्विरोध निर्वाचित भइसक्नुभएको थियो।

यस्तै खुला सह सचिवमा बिरस थापा निर्वाचित हुनुभएको छ।प्रतिस्पर्धी चेतकुमार बिसीलाई पराजित गरेर थापा निर्वाचित हुनुभएको हो।थापाले १७ मत प्राप्त गर्दा विसीले १४ मत ल्याउनु भएको थियो।यस्तै समावेशी सह सचिवमा बरम बुढा निर्वाचित हुनुभएको छ।प्रतिस्पर्धी दिलचन पुन लाई पराजित गर्नुभयो।

बुढाले २० मत प्राप्त गर्दा पुनले ११ मत पाउनुभयो।लोकप्रसाद बुढाथोकी, बिकास बुढा मगर, श्रीधर खड्का, र सामना घर्ती खुला सदस्यमा निर्वाचित हुनुभएको छ भने जनजाती सदस्यमा बिरप्रताब बुढा तथा दलित सदस्यमा शिखर विश्वकर्मा निर्वाचित भएको छ।महिला सदस्यमा हिरा बुढा मगर, केन्द्रीय परिषद सदस्य बसम मल्ल तथा लिङ्कन गौतम निर्वाचित भएको निर्वाचन समितिले जानकारी दिएको छ।कुल ३४ जना साधारण सदस्य रहेको जिल्लामा ३३ मत खसेको थियो भने मत बदर भएको थियो।

जलवायु परिवर्तन र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सम्बन्धी काम गर्दै आइरहेका छौँ संस्थाका (किड्स) : हुसेन

कपिलवस्तु इन्टिग्रेटेड डेभलपमेन्ट सर्भिसेज कपिलवस्तु (किड्स) संस्थाका अधिकृत असगर हुसेन धुनिया हुनुहुन्छ ।

तपाईको परिचय र हजुरको कार्यालयको बारेमा बताईदिनु ?

मेरो नाम असगर हुसेन धुनिया र मेरो घर कपिलवस्तु जिल्लाको कपिलवस्तु नगरपालिका वडा नंमा पर्छ९.।म अहिले कपिलवस्तु इन्टिग्रेटेड डेभलपमेन्ट सर्भिसेज कपिलवस्तु संस्थामा (किड्स) रुकुम पूर्वको लागि कार्यक्रम अधिकृतको रुपमा कार्यरत रहेको छु।हाम्रो संस्थाको बारेमा कुरा गर्नु पर्दा किड्स संस्था २०६४ साल १५ गते कपिलवस्तु जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा दर्ता भएर स्थापना काल देखि अहिले सम्म स्वास्थ्,शिक्षा तथा कृषि क्षेत्रमा काम गर्दै आइरहेको छ। हिमाली रुकुमपूर्वमा हामिले सकेको जति सेवा दिन र अहिले रुकुम पूर्व जिल्लामा **आइपास नेपालको साझेदारीमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहिको छ।**

रुकुमपूर्वको दुई गाउँपालिका कसरी काम गर्नु भएको छ?

हाम्रो किड्स संस्थाले अहिले आइपास नेपालको साझेदारीमा रुकुम पूर्व जिल्लाको भूमे र सिस्ने गाउँपालिकामा **नेपालमा" दिगो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सबलीकरण तथा उत्थानशील स्वास्थ्य सेवा प्रणाली** "परियोजना अन्तर्गत यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार तथा जलवायु परिवर्तन मा विभिन्न कार्यक्रम गर्दै आइरहेका छौं।हामी मुख्यत गाउँपालिकाहरुको प्राविधिक क्षमता अभिवृद्धि जस अन्)तर्गत स्वास्थ्यकर्मीहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा क्षमता अभिवृद्धि गर्न विभिन्न तालिम जस्तै लैङ्गक हिंसा विरुद्ध को तालिम, परिवार नियोजन तालिम, MISP तालीम, र सुरक्षीत गर्भपतन जस्ता तालिमहरु दिदैं आएका छौं।

त्यस्तै गरेर जलवायु परिवर्तन तथा विपद व्यवस्थापनमा क्षमता अभिवृद्धिको लागि **RRT** तथा **CADRE** जस्ता तालिमहरु दिदैं आएका छौं। प्राविधिक क्षमता अभिवृद्धि संगै गाउँपालिकाको निति तथा ऐनहरु निर्माण तथा परिमार्जन तथा गाउँ तथा बस्ती स्तरमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य तथा जलवायु न्याय सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम तथा तालिमहरु सञ्चालन गर्दै आइरहेका छौं। गाउँ तथा बस्ती स्तरमा जनचेतना जगाउने उद्देश्यले हामी हाम्रो कार्यक्रमको खम्बाको रुपमा गाउँपालिका तथा वडा संग समन्वय र सहकार्य गरेर ५५- जना दुबै गाउँपालिकाबाट रुकुमपूर्व जिल्ला कै स्थानीय सामुदायिक अगुवा छनोट गरेर उहाँहरुलाइ तालिम दिदैं आएका छौं।र उहाँहरु मार्फत गाउँ तथा बस्ती स्तरमा जनचेतना फैलाउने काम गरिरहेका छौं।

स्वास्थ्य संग सम्बधित काम गर्दा भूमे गाउँपालिका कस्तो अनुभूती पाउनुभयो?

हामीले भूमे गाउँपालिकामा स्वास्थ्य तथा जलवायु संग सम्बन्धित काम गर्दा यहाँको स्थानीय जनप्रतिनिधि तथा स्वास्थ्यकर्मी र बिशेष पालिकाको स्वास्थ्य शाखाको कर्मचारीबाट हाम्रो प्रत्येक कार्यक्रमको लागि महत्वपूर्ण समन्वयकारी भूमिका खेल्दै आउनु भएको छ।त्यसको लागि म सम्पुर्ण गाउँपालिका परिवारलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।

त्यस्तै गरेर रुकुम पूर्व जिल्ला जलवायुजन्य प्रकोप को उँच्च जोखिममा रहेको राष्ट्रिय तथ्यांक झैं भूमे गाउँपालिका पनि जलवायु जन्य प्रकोप विशेष गरि पहिरो, बाढी, हावाहुरी, खडेरी लगायतका विपद्को जोखिममा रहेको छ।यस्ता जोखिमले मानिसको विशेषत महिलाहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा पनि प्रत्येक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुपमा असर पारिरहेकोले हामी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार तथा जलवायु न्याय लाई संग - संगै राखेर काम गर्न आश्यक छ र हाम्रो संस्था त्यसमा काम गर्दै आइरहेको छ।

जलवायु परिर्वतन सम्बन्धी भूमे गाउँपालिका काम गर्दै हुनुहुन्छ ? कुन कुन वडामा काम गर्न थाल्नु भएको हो?

जलवायु परिवर्तनमा हामी भूमे गाउँपालिकामा काम गरिरहेका छौं। हामी भूमे गाउँपालिकाको सबै वडा मा जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी विभिन्न काम गरिरहेका छौं।

जस अन्तर्गत हामी सबै वडाबाट सहभागी हुने गरि बन तथा खानेपानी उपभोक्ता समूहहरुलाइ जलवायु परिवर्तन तथा यसलाई रोकथाम गर्ने उपाय सम्बन्धी तालिम, जलवायु जन्य प्रकोपको बेला उद्दारको लागि **CADRE** तालिम, **RRT** तालिम, गाउँपालिकाको स्थानीय अनुकूलन कार्ययोजना निर्माण तथा गाउँपालिकालाई विपद व्यबस्थापनको

लागि आवश्यक सामग्री सहयोग जस्ता काम गरिरहेको छौं।

जलवायु परिर्वतनले गर्दा हाम्रो स्वास्थमा कस्तो असर पार्छ ? गाउँ- गाउँमा हामीले कस्तो सूचना प्रवाह गर्न सक्छौं?

जलवायु परिवर्तनले गर्दा हाम्रो स्वास्थ्य तथा अन्य क्षेत्रमा पनि असर पारिरहेको छ। स्वास्थ्य क्षेत्रमा यसको असरको कुरा गर्दा जलवायु परिवर्तन ले निम्त्याएको तापक्रम वृद्दिले विभिन्न छालाको रोगहरु, त्यस्तै स्वाशप्रश्वासको समस्या, मानसिक समस्या, मलेरिया, डेङ्गु, झाडापखाला लगायतका रोगहरुको जोखिम बढाउछ।यो संगै जलवायु परिवर्तनले महिलाको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा पनि असर पारिरहेको छ।जलवायु परिवर्तन रोकथाम तथा यसको अनुकुलनको माध्यमहरुको बारेमा हामी गाउँ - गाउँमा सूचना प्रवाह गर्न आवश्यक छ।जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणको उपायहरुको कुरा गर्दा बन डढेलो तथा आगलागी रोकथाम, धुवा रहित चुलो तथा उद्दोगको विकास, विधुतिय सवारी साधनको प्रयोगमा जोड, वृक्ष रोपन, बैज्ञानिक अध्ययन सहितको विकास निर्माण लगायतका काम गर्न सकिन्छ।

अन्त्यमा मैले भन्न छुटेको केही प्रश्न छन् कि ?

भूमे साप्ताहिकको यस अंकमा सहभागी हुने र केहि आप्नो अनुभव साट्ने अवसर प्रदान गर्नु भएकोमा महत्वपूर्ण समय अनि सम्बादका लागि धेरै धेरै धन्यावाद !

मुक्तक

❖ बिशाल घर्ती मगर

तिमी खुसि हुन्छ्यौ भने आउँ, अरू चाहिदैन।
सँगै जिउने मर्ने कसम खाउँ, अरू चाहिदैन।
मायाको कमि हुन्न ऐस -आराम नखोज्नु तिमी।
सुख दुःखमा मेरा हात समाउ, अरू चाहिदैन।

मनमा अनेकथरि रहर राखेर, दुःख हुन सक्छ।
बेसुरमा पाइलाहरू चालेर, दुःख हुन सक्छ।
घर बिग्रिए माइती हो भन्छन् छोरी चेलिको त।
म आवारा सँग तिमी भागेर, दुःख हुन सक्छ।

ज्यानमारा प्रेम नबुझी लाए, गल्ति गरेछु।
प्रेमकै कारण धेरै दुःख पाएँ, गल्ति गरेछु।
स्वार्थिको झुठा मायामा परेर बिश्वार गरेर।
तेरो लागि बौलाई छटपटाएँ, गल्ति गरेछु।

ती बिगतका पल अब सम्झेर, के काम।
हो भुतकाल तिर तिमी फर्केर, के काम।
जे भयो हिजो सबै नमिठो सपना भुल।
तिम्ले आँखामा आँसु राखेर, के काम।

इमान र मेहनेतले दिएको कृपा : बद्री बिक्रम थापा

बाल्यकालमै बाबु–आमा गुमाएको परिवारिक अवस्था

यु.के.लाल

बद्री बिक्रम थापा

सात बर्षको उमेरमा बुबा र नौ बर्षको उमेरमा ममतामयी आमाको दुखद निधनले बाल्यकालमै पिडादायी टुहुरो जीवनको गहिरो अनुभूति गरेका बद्री बिक्रमलाई सिद्धेश्वर आदर्श गाउँ पञ्चायत कार्यालयको सचीव भएर जागिर गर्ने उनका ठुलो बुबाले आफु लगायत दूई भाईहरुलाई लालन–पालन र पढाइ–लेखाइ गर्नको लागी साथमै राखेर संरक्षकको भूमिका निर्वाह गरेको र उनका दाजुहरुले पनि बाहिर काम गर्दै साना भाईहरुलाई ममतामा कमी नहोस भनेर भरन पोषणका लागी सक्दो सहयोग गर्दै आएको उनी बताउछन्।

मानिसको इमान र इज्जत किनेर वा मागेर पाइने चिज होइन।इमान भए इनाम र इज्जत स्वतः मिल्छ।कसैसंग इज्जत पाउनका लागी माग–आवेदन गर्नुपर्ने हुदैन।कसैले औपचारिक कार्यक्रम गरेर सम्मान अभिनन्दन गर्ने वा नगर्ने बिषयसंग यसले त्यति सरोकार राख्दैन।कसैले मुक्तकण्ठले प्रसंसा गरोस् वा नगरोस् तर इमान भएको मान्छेलाई देख्दा आत्मैदेखि अरु मानिसको सम्मान भाव जाग्दछ भने त्यही हो उसले पाएको इनाम।सात बर्षको उमेरमा बुबा र नौ बर्षको उमेरमा आमा गुमाएर बाल्यकालमै टुहुरो बनेर जीवनका निकै कष्टकर पीडादायी अवस्थाहरु पार गर्दै आएका भारत पश्चिम बंगाल राज्य कोलकाता हावडामा रहेको सेन्ट थोमस चर्च स्कुलमा चौकीदारी गर्दै अन्ततःबिद्यालय ब्यवस्थापन इन्चार्ज समेतको जिम्मेवारी भूमिकामा रहेका बद्रीबिक्रम थापा इमान र मेहनेतबाट प्रतिष्ठा कमाएका ब्यक्तिहरु मध्य एक हुन्।

सिन्धुली जिल्ला कमलामाई नगरपालिका ८ बाँसकटेरी गैरीगाउँ जन्म घर भएका आमा धनकुमारी थापाको कोखबाट २०१५ असार २६ गते जन्मिएका शेर बहादुर थापाका साहिँला छोरा बद्रीबिक्रम थापाका दुई दाजु टंक बिक्रम र नरबिक्रम थापा रहेका छन् भने दुई भाईहरु भोजबिक्रम र हरीबिक्रम थापा रहेका छन्।भारत पश्चिम बंगालकै चेली सपनासंग सन १९८५ मा छब्बीस बर्षको उमेरमा बैवाहिक सम्त्रन्धमा जोडिएका बद्री बिक्रमका दुई छोरा निलाद्री थापा र देवाद्री थापा रहेका छन्।उनका बुबा शेर बहादुर थापा सिन्धुलीगढी दरबारमा प्रहरी हवल्दारको जागीर जीवनमा रहेर पनि गाउँमा सिद्धेश्वर प्राथमिक बिद्यालय खोल्न नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरेकोले शैक्षिक क्षेत्रमा योगदान गर्ने गुणको बाल मष्तिष्कमै गहिरो गरि प्रभाव परेको बताउने बद्री बिक्रमका बुबाको निधनपछि उनका ठुलोबुबा (जो सिद्धेश्वर आदर्श गाउँ पञ्चायत कार्यालयको सचीव थिए) को लालन–पालनमा रहेर शिक्षा आर्जन गर्दै कक्षा १० सम्मको शैक्षिक योग्यता हासिल गरेका छन्।

भारत प्रवासमा रहेर बद्रीबिक्रम एउटा स्कुलको चौकिदारबाट ब्यवस्थापन समिति अन्तरगत इन्चार्जको पदीय जिम्मेवारी बहन गरेर जागिरे मात्र होइन सामाजिक, राजनीतिक र पत्रकारिता एवं साहित्यिक क्षेत्रमा समेत सक्रिय रुपमा भूमिका निर्वाह गरिरहेका एक बहुआयामिक सामाजिक ब्यक्तित्व हुन्।

अफिस ब्वायदेखि स्कुल ब्यवस्थापन सम्मको यात्रा

भारतको कलकत्तामा जागीर गर्ने उनका माइला दाई नरबिक्रम थापाले बोलाइ खबर पठाएपछि सन १९७२ मा ते¥ह बर्षको उमेरमा समर बहादुर श्रेष्ठसंग कलकत्तामा आएका बद्री बिक्रम थापालाई उनका दाजुले चितरञ्जन अस्पतालको डाक्टरको अफिसमा अफिस ब्वायको काममा लगाइदिएपछि एकबर्षसम्म त्यहाँ काम गरेका रहेछन्। त्यसपछि उनी कलकत्ताको तालतलामा अधिवक्ता केदारनाथ दत्त र बिजयकुमार दत्त दुईभाईले सञ्चालन गरेको छापाखानामा र दाइ नरबिक्रम थापाले चलाएको सत्ययुग पत्रिकामा जोडिएर दुबै कामलाई एकै ठाउँबाट सञ्चालन गर्दै आउने क्रममा त्यही काम सिकेर बत्तिस बर्षसम्म पत्रिाका र छापाखानाको कम्प्युटर अपरेटरको काम गरेको उनी बताउछन्।

प्राइभेट क्षेत्रमा लामो समयसम्म एकै प्रकृतिको काममा लागिरहँदा पनि पेन्सन नहुने र कामको मात्रै बढी टेन्सन हुने भएकोले बत्तिस बर्षसम्म काम गरेको सत्ययुग पत्रिका र छापाखानाको काम छोडेको केही दिनपछि सेन्ट थोमस चर्च स्कुलमा सेक्युरिटी गार्ड रहेका गोपाल बहादुर श्रेष्ठले उनलाई चौकीदारीसंगै अफिस ब्वायको रुपमा काम गर्नेगरि जागीरमा जोदिदिएका रहेछन्। बद्री बिक्रमको भद्र एवं परिपक्क स्वभाव, इमान्दार ब्यवहार देखेर चर्च स्कुलका फाउण्डर असाध्यै प्रभावित भएर केही बर्षपछि उनलाई बिद्यालय ब्यवस्थापन समिति बोर्ड सदस्यको जिम्मेवारी पनि दिएका रहेछन्। कहिलेकाँही बिवाद एवं द्वन्दले पनि कसैको भाग्य खुलाइदिदो रहेछ भन्ने कुरा ११ सेप्टेम्बर १९७८ मा प्रिन्सीपल र अध्यक्ष बीचमा बिद्यार्थिलाई कुटेको बिषयमा निकै ठुलो तिक्ततापूर्ण बिवाद भएपछि समस्या सुल्भाउन र बिवाद ब्यवस्थापनका लागी दुबैपक्षको उपयुक्त पात्र बदी बिक्रमलाई अगाडी सारेर स्कुल ब्यवस्थापन समितिको मातहतमा रहेर ब्यवस्थापन इन्चार्जको कार्यकारी जिम्मेवारी दिएपछि अहिले उनी बा¥ह जनाको ब्यवस्थापन बोर्ड टिममा रहेर ५२ जना शिक्षक र दुईहजार जना बिद्यार्थिहरुको ब्यवस्थापकीय भूमिका निर्वाह गर्दै आइरहेका छन्। बिद्यालय स्थापना भएको ४६ बर्षको अन्तरालमा त्यस बिद्यालयबाट सयौं प्राध्यापक, डाक्टर, इन्जिनियर, अधिवक्ता लगायतका उच्च ओहदामा पुगेका दक्ष जनशक्तिहरु उत्पादन गर्न सफल रहेको उनी बताउछन्।

आमाले दिएको सजायको फल र बुबाको स्वास्थ्य उपचार असफल

मानिसको बाल्यकाल वा अन्य अवस्थामा जानी–नजानी भएका गल्ती या नकाराम्क अविष्मरणीय घटनाहरुले जीवनको यात्रालाई सकारात्मक दिशातिर मोड्नको लागी शिक्षाप्रद भएको हुन्छ। बदी बिक्रमको बाल्यकालमा बाबु–आमा गुमाएर टुहुरो अवस्थाबाट संघर्ष गर्दै आउनेक्रममा बाबु–आमाको ममता र अभिभावकत्वको अभाव पाइला–पाइलामा खट्कीरहेको र त्यसले अभिभावकत्वको महत्वबोध राम्रोसंग गराएको हुँदा उनलाई परिस्थितीले सानैदेखि मेहनेती र परिपक्क बनाउदै ल्यायो।

बद्री बिक्रम बाल्य अवस्थामा रहेको बेला एकदिन घरबाट पैसा चोरेर पसलमा गइ खानेकुराहरु किनेर खाएको आमाले थाह पाएपछि आमाले उनलाई कुटेर कडा सजाय दिएपछि त्यसदिनदेखि चोरी गर्नु निकै ठुलो अपराध रहेछ भन्ने कुरा गहिरो छाप परेको घटनालाई उनले जीवनभर भुल्न नसक्ने प्रेरणाको क्षणको रुपमा लिएका छन् भने आफ्नो बुबालाई पेटको बिमारको कारण उपचारको लागी भारतको बिहार राज्य दरभंगा अस्पतालमा लगेर शल्यक्रिया गराएर नेपाल घरमा ल्याउदै गर्दा बाटोमै मृत्यु भएको घटनालाई सात बर्षको बालकको मानसपटलमा परेको बुबाको उपचार सफल बनाउन नसकेको दुखद क्षणलाई पनि उनले बिर्सनै नसकिने बताउछन्।

ठुलो बुबाको संरक्षण र दाजुहरुले गर्ने भरन–पोषण

सात बर्षको उमेरमा बुबा र नौ बर्षको उमेरमा ममतामयी आमाको दुखद निधनले बाल्यकालमै पिडादायी टुहुरो जीवनको गहिरो अनुभूति गरेका बद्री बिक्रमलाई सिद्धेश्वर आदर्श गाउँ पञ्चायत कार्यालयको सचीव भएर जागिर गर्ने उनका ठुलो बुबाले आफु लगायत दुई भाईहरुलाई लालन–पालन र पढाइ–लेखाइ गर्नको लागी साथमै राखेर संरक्षकको भूमिका निर्वाह गरेको र उनका दाजुहरुले पनि बाहिर काम गर्दै साना भाईहरुलाई ममतामा कमी नहोस भनेर भरन–पोषणका लागी सक्दो सहयोग गर्दै आएको उनी बताउछन्।

इमान्दारिता र मेहनतले दिएको इनाम

बाल्यकालदेखि युवाअवस्था, प्रौढ हुँदै आउने क्रममा जीवन संघर्षमा भोगेका अनगिन्ती तिता–मिठा भोगाइहरुले ज्ञानमा निखारता र अनुभवमा परिपक्कता त ल्यायो नै, त्यसमा पनि उनले पाएको मेहनेतको प्रतिफलमा इमान्दारीता नै प्रमुख रुपमा जोडिएको छ। जसले गर्दा अहिले उनी शिक्षा क्षेत्रसंगै सामाजिक क्षेत्रका जिम्मेवारीमा पनि नेपाली जनकल्याण समिति हावडाको संस्थापक अध्यक्ष, आठवटा प्रवासी नेपाली संगठनहरुको साझा मञ्च संयुक्त नेपाली सेवा संघको संस्थापक अध्यक्ष र नेपाली काँग्रेस निकट जनसम्पर्क समिति भारत पुर्वउत्तर क्षेत्र कोलकाताको उपाध्यक्षको जिम्मेवारीमा रहेको उनी बताउछन् ।

पशुमा कृत्रिम गर्भाधान सम्बन्धी पशुपालक कृषकहरुलाई जानकारी

❖ डा. विमल जि.सी

पशु चिकित्सक

कृत्रिम गर्भाधान एक प्रविधि हो, जसमा जिउँदो शुक्रकीट भएको वीर्यलाई भाले जनावरबाट संकलन गरी उचित समयमा औजारहरूको मद्दतले पोथी जनावरको प्रजनन प्रणालीमा प्रवेश गराइन्छ। यस प्रक्रियामा सङ्कलन गरिएको वीर्य पोथीको पाठेघरमा वा गर्वाशयमा उचित समयमा सफा-सुग्घर तरिकाले राखिन्छ।सन् १७८० मा इटालियन वैज्ञानिक **Lazanno Spalbanzani** ले कुकुरहरूमा कृत्रिम गर्भाधानको पहिलो अनुसन्धान गरेका थिए।

पशुहरुलाई प्रजनन गराउने यो आधुनिक एवं वैज्ञानिक तरीका हो।यस तरीबाबाट सजिलै संग पशुहरुको नश्ल सुधार गरी निनीहरुको उत्पादकत्व बढाउन सकिन्छ।कृत्रिम गर्भाधान कार्य सफलता पूर्वक गर्न शुक्रकिट स्वस्थ्य र जिवीत हुनु पर्छ।कृत्रिम गर्भाधान भनेको कृत्रिम तरीकावाट राम्रो नश्लको भालेवाट संकलन गरिएको विर्य भाले खोजेको पोथी पशु (गाई, भैंसी) आदिलाई ठिक समयमा गर्भाशयको ठिक ठाउंमा कृत्रिम तरीकावाट राखी गर्भाधान गराउने प्रकृयालाई कृत्रिम गर्भाधान भनिन्छ।अनि भालेको शुक्रकिट र पोथीको डिम्बको मिलन हुन्छ र वच्चा वढन शुरु हुन्छ।कृत्रिम गर्भाधानवाट जन्मिएका सन्तानहरुले बढी दुध दिनुका साथै स्थानीय जातको तुलनामा चाडै साढे खोज्छन्।कृषकहरुलाई साढे पाल्ने झंझट पनि व्यहोर्नु नपर्ने र कृषकको श्रम र समय वचत हुन्छ।यसबाट उत्तम गुणहरु भएका असल साढे/राङ्गोको विर्यवाट बढी भन्दा बढी मात्रामा अनेकौं गाईभैंसीहरुलाई गर्भाधान गराउन सकिन्छ।आफूले चाहेको जातका वाच्छावाच्छी जन्माउन, पाठेघर एवं गर्भाशय सम्बन्धी रोगहरु गाईहरुमा सर्न समेत पाउदैन।

सांढे लैजान नसकिने विकट ठाउंहरुमा पनि उन्नत नश्लका वाच्छावाच्छीहरु उत्पादन गर्न सकिन्छ। उन्नत र असल भाले वुढो भएपछि र मरिसकेपछि पनि कैयौं वर्षसम्म त्यसको संरक्षित विर्यवाट पोथीहरुलाई गर्भाधान गराउन सकिन्छ। नियमित रुपमा विर्य जांच हुने हुंदा कमसल खालका सांढेको विर्य प्रयोग हुदैनन् र सधै राम्रा वाच्छावाच्छीहरु जन्मन्छन्।

साधारणतया पशुले भाले खोजेको ६ घण्टादेखि २४ घण्टासम्म कृत्रिम गर्भाधान गर्न सकिन्छ। तर १२ घण्टादेखि २० घण्टाको अवधि भित्र कृत्रिम गर्भाधान गर्दा सवभन्दा बढी गर्भाधान भएको पाइएको छ। बिहानीपख भाले खोजेको पशुले त्यहि दिनको साँझ कृत्रिम गर्भाधान गर्न सक्दछन भने दिउँसोपख भाले खोजेको पशुले भोलिपल्टाको बिहान र साझको समयमा भाले खोजेको पशुले भोलिपल्ट दिउँसो कत्रिम गर्भाधान गर्ने गर्दछन। प्राकृत्रिक गर्भाधान भने सांढे वा राङ्गोवाट गाई वा भैंसी हिटमा आएको वखत प्राकृतिक रुपले गराउने प्रजननलाई प्राकृतिक प्रजनन भनिन्छ। यो हाम्रो देशमा मुख्य रुपमा भइरहेको छ। प्राकृत्रिक गर्भाधान जुनसुकै ठाउं र समयमा पनि उपलब्ध हुने एवं गहन प्रविधिको आवश्यकता समेत नपर्ने हुँदा विशेष उपकरणहरुको आवश्यकता पर्दैन।

कृत्रिम गर्भाधानको मुख्य फाईदाहरुमा कृषकहरुले आफ्नो चाहना अनुरुपको नश्लका बाच्छा बाच्छी उत्पादन गर्न सकिन्छ। प्रजनन् सम्बन्धी रोगहरु जस्तै पाठेघर, गर्भाशिय लगायतका रोगहरुको सँक्रमण हुन पाउदैन्। साँढे पाल्नैपर्ने बाध्यता कृषकलाइ पर्दैन। यसबाट कृषकको समय तथा श्रमको बचत हुन्छ। भौगोलिक विकटता भएको हाम्रो जस्तो मुलुकका विकट ठाउँमा समेत नश्ल सुधारिएका उन्नत बाछ्छाबाछ्छी उत्पादन गर्न सकिन्छ। बर्णशंकर पशुहरु शान्त स्वभावको हुन्छन त्यसकारण व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ। कृतिम गर्भधारण बाट जन्मिएका सन्तानहरुले बढि दुध दिन्छन र सांढे पनि चाँडै खोज्छन्। विर्य परिक्षण नियमित रुपमा हुने भएकोले कम गुणस्तरको विर्य प्रयोगमा ल्याइदैन यसबाट उत्कृष्ट गुणहरु भएका साँढे/राँगोको विर्यबाट हजारौ गाइभैसीलाई गर्भाधान गराउन सकिन्छ। प्राकृतिक गर्भधानमा एक साँढेबाट ८ देखी ९ वर्षको समयमा बढीमा २० हजार सन्तान उत्पादन गर्न सकीन्छ भने कृत्रिम गर्भधारणमा एउटा साँढेबाट ६० हजार मात्रासम्म विर्य उत्पादन गर्न सकिन्छ र उक्त विर्यबाट ३० हजार देखी ४० हजार सन्तान उत्पादन गर्न सकिन्छ। उन्नत भाले पशुको जिवनकालको धेरै वर्ष पछि पनी उक्त भालेको सुरक्षित भण्डारण गरी राखिएको विर्य प्रयोग गर्न सकिन्छ। र अन्य विविध फाइदाहरु भएकोले उत्पादन बढाउन कृतिम गर्भधारण पक्रिया महत्वपूर्ण छ।

पशुपालन

वर्ष ६ अङ्क २० २०८१ मंसि २९ आईतबार

तर प्राकृतिक प्रजननको लागि सांढे, राङ्गो पाल्न खर्चिलो हुनुका साथै गुण नियन्त्रण गर्न गाह्रो

हुन्छ। संक्रामक रोगहरु एक अर्कोमा सर्ने सार्ने, राम्रो नश्लको अपाङ्ग सांढे राङ्गो प्रयोग गर्न नसकिने हुन्छ। हाडनाता प्रजनन हुन सक्ने र जसले गर्दा कम उत्पादनशील पशु जन्मन सक्नुको साथै नराम्रो, कमसल खालको सांढे राङ्गो लाग्न सक्ने इत्यादि यसका वेफाइदा रहेको छ। पशुहरुमा

कृत्रिम गर्भाधान गर्ने उपयुक्त समय

जनावर	समय
गाई	Heat मा आएको १२ देखि १८ घण्टाभित्र
भैंसी	Heat मा आएको १२ देखि १८ घण्टाभित्र
बाखा	Heat मा आएको २४ देखि ३६ घण्टाभित्र

रुकुम (पूर्वी भाग) मा कृत्रिम गर्भाधान आ. व. २०८०/०८१ को पौष महिना देखि शुरु भइ कुल ३४ वटा गाई भैंसी र बाखाहरुमा कृत्रिम गर्भाधान भएको थियो।

कार्यक्रम सञ्चालनको शुरुको वर्षमा कृषकहरुमा कृत्रिम गर्भाधान सम्बन्धी जानकारी र यसको महत्वको बारेमा पुर्ण जानकारी हुन नसक्दा थोरै पशु संख्यामा मात्र शुरु भएकोमा आ.व. २०८१/८२ को कार्तिक महिना सम्म उक्त संख्यामा वृद्धि भइ ६० पशुसंख्यामा कृत्रिम गर्भाधान भएको छ।

जिल्लामा तालिम प्राप्त १० जना कृत्रिम गर्भाधानकर्ता जनशक्ति उत्पादन भइसकेको अवस्थामा हाल सिस्ने गाउँपालिकामा मात्र धेरै पशु संख्यामा कृत्रिम गर्भाधान भइरहेकोमा आउने दिनमा भुमे र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकामा पनि यो संख्यामा वृद्धि गरी जिल्लामा आयात हुने दुधको परिमाण प्रतिस्थापन गरी जिल्लामा दुध र मासु उत्पादनमा वृद्धि गर्नु एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय, रुकुमकोटको लक्ष्य रहेको छ।

भूमे गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

जनहितमा जारी सन्देश

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइँ, सम्वन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु सम्वन्धित वडा कार्यालयमा गइ ३५ दिनभित्रै दर्ता गराऔं ।
- आफूले तिर्नु/बुझाउनु पर्ने घर जग्गा कर, मालपोत कर, व्यवसाय कर लगायतका कर तथा शुल्कहरु समयमै बुझाउने बानी बसालौं ।
- सार्वजनिक स्थलहरुमा जथाभावी फोहोर नफालौं, आफ्नो घर आँगन सफा राखौं र फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेका विकास निर्माण कार्यहरुमा सहभागी हुँदै रेखदेख गरौं ।
- आफ्ना नानी -बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याऔं ।
- विद्यालय जाने उमेर समूहका बालबालिकाहरुलाई विद्यालय पठाऔं, आफ्नो समुदाय र विद्यालयहरुलाई बालमैत्री बनाऔं ।
- गाउँघरमा रहेका पुराना पोखरीहरुको संरक्षण गर्दै थप नयाँ पुनर्भरण पोखरीको निर्माण गरी पानीका मुहानहरुको संरक्षण गरौं ।
- बालविवाह सामाजिक अपराध भएकाले २० वर्षपछि मात्र विवाह गरौं र गराऔं ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति, ऐतिहासिक, पुरातात्विक सम्पदाहरुको संरक्षण गरौं ।
- वनमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, असहायहरु, जेष्ठ नागरिकहरु र बालबालिकाहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्ने बानी बसालौं ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्दा गाउँपालिका वा सम्वन्धित निकायमा अनिवार्य दर्ता गराइ सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- प्राविधिक सल्लाह बमोजिम उन्नत बीउबिजनको प्रयोग गरी कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धि गरौं ।
- घरेलु हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, जातीय भेदभाव लगायतका सबै प्रकारका भेदभाव र हिंसाको अन्त्य गरौं ।
- प्लास्टिक जथाभावी नफालौं, प्लास्टिकको न्यून प्रयोग गरौं, प्लास्टिकमुक्त गाउँ बनाउने अभियानमा सबैले सहयोग गरौं ।